



Kości są zbudowane przede wszystkim z wapnia (Ca). Prawidłowe stężenie Ca w surowicy krwi jest bezwzględnie konieczne dla funkcjonowania organizmu (m.in. pracy serca). W sytuacji, gdy podaż wapnia z dietą jest zbyt niska, organizm - aby utrzymać odpowiednie stężenie we krwi - pobiera go z kości. Zatem warunkiem skutecznego zapobiegania i leczenia osteoporozy jest dostarczenie organizmowi ok. 1000 -1200 mg Ca na dobę. Najlepiej zapewnić zalecaną podaż wapnia z dietą np. 1000 mg jest zawarte w 1 litrze mleka i 6 plasterkach żółtego sera. W praktyce codziennej podajemy Ca w tabletach jako uzupełnienie Ca w diecie.



PRODUKTY BOGATE W WAPŃ					
zawartość w 100 mg 10 dekagramów (dak)					
NABIAŁ		RYBY		PRODUKTY ROŚLINNE:	
ser żółty	867 mg	szprotki	800 mg	tofu	345 mg
bryndza	500 mg	sardynki w oleju	330 mg	soja	240 mg
mleko krowie,	120 mg	sardynki w pomidor.	250 mg	suszone figi	203 mg
ORZECHY		śledź	60 mg	natka pietruszki	193 mg
migdały	239 mg			fasola	60 mg
orzechy laskowe	186 mg			jarmuż	150 mg
stonecznik	131 mg			boćwina	97 mg

DIETA W OSTEOPOROZIE - ZALECENIA

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEWSKAZANE
<p>Mleko i napoje mleczne zawierające mniej niż 2% tłuszczu oraz sery*; mleko krowie, owcze i kozie, maślanka, serwatka, kefir, jogurt, inne napoje fermentowane, koktajle mleczno-owocowe, sery żółte, twaróg.</p> <p>Tłuste ryby morskie (łosoś, sardynki, makrela, śledź, pstrąg, halibut, sola, tilapia, szprotki), turbot, flądra – świeże, mrożone, ryby wędzone o małej zawartości soli oraz konserwy rybne; chude gatunki ryb</p> <p>Mięsa Chude mięsa* (również jako wędliny): drób, cielęcina, dziczyzna, królik, chuda wołowina, wieprzowina, chude wędliny *Należy unikać smażenia, panierowania i używania tłustych sosów oraz sosów z torebki</p> <p>Jaja</p>	<p>Tłuste serki typu fromage, bardzo tłuste twarogi, serki topione, tłuste sery żółte i pleśniowe, śmietana.</p> <p>Unikanie spożywania nadmiernych ilości soli. Można spożywać do 5 g dziennie (mała łyżeczka). Sól można zastąpić przyprawami.</p> <p>Tłuste kawałki mięsa, kiełbasy peklowane, wędliny peklowane i wędzone, podroby, pasztety, parówki.</p> <p>Przetwory mięsne (wędliny) konserwowane fosforanami, sone wędliny</p> <p>Szczaw, buraki, botwina, rabarbar, szpinak</p> <p>Tłuszcz zwierzęce: boczek, smalec, słonina</p> <p>Słodkie pieczywo cukiernicze, ciasta, płatki śniadaniowe słodzone, kakaowe</p> <p>Alkohol, napoje gazowane, napoje energetyzujące.</p>

(Opracowanie E.Czerwiński, K.Topolska)